

**ARUM KAHEMAN “INHALER AROMATERAPI PELANCAR ASI” INOVASI AROMATERAPI GALAKTAGOG YANG PRAKTIS DAN TERJANGKAU****Zahra Y A<sup>1</sup>, Chairunnisa N<sup>2</sup>, Nurahmatussa'diah S<sup>3</sup>**<sup>1,2,3</sup>Institut Kesehatan RajawaliE-mail: [yazahrr15@gmail.com](mailto:yazahrr15@gmail.com)

## INFO ARTIKEL

**Riwayat Artikel:**

Received :05-04-2025

Revised :28-04-2026

Accepted :05-05-2026

**Keywords:** Breast milk, stress, aromatherapy, fennel, lavender, lemon.**DOI:** <https://doi.org/10.62335>**ABSTRACT**

*Background: Exclusive breastfeeding is the provision of breast milk without additional food or drink for six months. In Indonesia, coverage in 2024 was only 74.73%, still below the national target of 80% (BPS, 2024; Presidential Decree No. 72/2021). Stress has been shown to inhibit breast milk production by increasing cortisol, which suppresses prolactin and oxytocin (Matyas et al., 2024; Wambach & Spencer, 2024). Pharmacological approaches such as domperidone and metoclopramide are effective but carry the risk of arrhythmia and depression (Ou et al., 2021; Si et al., 2024; Hussain et al., 2021). Therefore, non-pharmacological interventions, including aromatherapy, are recommended. Fennel acts as a galactagogue (Triandini et al., 2022; Sari et al., 2023), while lavender and lemon have been shown to reduce anxiety and improve mood (Ropiah et al., 2023; Rahayu et al., 2023). Arum Kaheman, based on fennel-lavender and fennel-lemon, is designed to support successful lactation while also opening up natural product business opportunities for breastfeeding mothers in Indonesia. Methods: The study used a qualitative method, a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest sampling approach of 40 respondents, and a questionnaire as the instrument.*

*Results: The study showed that the increase in breast milk flow after using an aromatherapy inhaler fell within the moderate improvement criteria. It had an effectiveness or influence of 3.60% in increasing breast milk flow in breastfeeding mothers. Conclusion: The innovation of the aromatherapy inhaler has been proven to help improve breast milk flow in breastfeeding mothers and assist midwives in providing obstetric care to breastfeeding mothers.*

#### **ABSTRAK**

Latar Belakang : ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa tambahan makanan/minuman lain selama enam bulan. Cakupannya di Indonesia tahun 2024 baru 74,73%, masih di bawah target nasional 80% (BPS, 2024; Perpres No. 72/2021). Stres terbukti menghambat produksi ASI dengan meningkatkan kortisol yang menekan prolaktin dan oksitosin (Matyas et al., 2024; Wambach & Spencer, 2024). Pendekatan farmakologi seperti domperidone dan metoclopramide efektif tetapi berisiko aritmia serta depresi (Ou et al., 2021; Si et al., 2024; Hussain et al., 2021). Karena itu, intervensi non-farmakologi lebih direkomendasikan, termasuk aromaterapi. Adas berperan sebagai galaktagog (Triandini et al., 2022; Sari et al., 2023), sedangkan lavender dan lemon terbukti menurunkan kecemasan serta meningkatkan mood (Ropiah et al., 2023; Rahayu et al., 2023). Arum Kaheman berbasis adas-lavender dan adas-lemon dirancang untuk mendukung keberhasilan laktasi sekaligus membuka peluang usaha produk alami untuk ibu menyusui di Indonesia. Metode : Jenis penelitian menggunakan metode kualitatif, desain penelitian Pre-Experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest sampling sebanyak 40 responden, dan instrumen menggunakan kuesioner. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kelancaran ASI setelah menggunakan inhaler aromaterapi berada pada kriteria peningkatan yang sedang. memiliki efektivitas atau pengaruh sebesar 3,60% dalam peningkatan kelancaran ASI pada responden ibu menyusui. Simpulan : Inovasi inhaler aromaterapi terbukti membantu melancarkan aliran ASI pada ibu menyusui dan membantu bidan dalam melakukan pelayanan kebidanan pada ibu menyusui.

#### **PENDAHULUAN**

ASI eksklusif merupakan pemberian ASI saja tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih, kecuali obat, vitamin dan mineral kepada bayi selama enam bulan pertama kehidupan (WHO, 2023). ASI eksklusif memberikan manfaat besar

bagi bayi dan ibu. ASI mengandung protein dan antibodi dalam jumlah tinggi yang berperan melindungi tubuh bayi dari infeksi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat menurunkan risiko kematian akibat penyakit. Selain bermanfaat bagi bayi, praktik menyusui eksklusif juga berdampak positif bagi kesehatan ibu, antara lain menurunkan risiko kanker payudara, kanker ovarium, diabetes melitus tipe 2, serta hipertensi (Profil Kesehatan Jawa Barat, 2024).

Pentingnya pemberian ASI eksklusif tercermin dalam berbagai kebijakan kesehatan nasional dan global. WHO dan UNICEF melalui Global Breastfeeding Scorecard 2024 menargetkan minimal 70% bayi di dunia menerima ASI eksklusif pada tahun 2030, dan 50% pada tahun 2025 sebagai bagian dari upaya global meningkatkan kesehatan anak. Di Indonesia, target pemberian ASI eksklusif nasional telah diperbarui dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting, yaitu sebesar 80% pada tahun 2024 (Perpres RI No. 72 Tahun 2021). Data capaian terbaru menunjukkan bahwa secara global, angka pemberian ASI eksklusif baru mencapai 48% (WHO, 2024). Di Indonesia, berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) yang dirilis BPS pada tahun 2024, cakupan ASI eksklusif mencapai 74,73%, masih berada di bawah target nasional 80%. Untuk tingkat provinsi, Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2024 mencatat bahwa capaian ASI eksklusif di Jawa Barat mencapai 78,9% yang juga masih berada di bawah target nasional 80%. Secara lebih rinci, capaian di Kota Bandung tercatat sebesar 82,33%, Kota Cimahi 81,30%, dan Kabupaten Bandung Barat 78,64% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2024).

Perbandingan antara target dan capaian tersebut menunjukkan bahwa meskipun beberapa wilayah seperti Kota Bandung dan Kota Cimahi telah melampaui target, masih terdapat wilayah seperti Kabupaten Bandung Barat yang belum sepenuhnya mencapai target nasional 80%. Hal ini menunjukkan bahwa upaya promosi dan dukungan terhadap pemberian ASI eksklusif tetap perlu diperkuat.

Berbagai faktor memengaruhi kegagalan ASI eksklusif, dengan produksi ASI menjadi faktor utama. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI yang tidak mencukupi sering kali menjadi alasan utama berhentinya menyusui. Penelitian Ma'ani dan Azizah (2023) menemukan bahwa 80% ibu merasa ASI mereka tidak cukup, sementara Miara, Agustina, dan Wardiati (2023) menyoroti pentingnya inisiasi menyusui dini, pengetahuan, pekerjaan, dan dukungan suami dalam mendukung produksi ASI yang optimal. Selain itu, faktor pendidikan ibu, dukungan keluarga, serta masalah kesehatan seperti keluhan pada payudara juga turut memengaruhi kelancaran produksi ASI (Fadjriah & Krishnasari, 2022; Rakhmawati & Utami, 2020). Secara keseluruhan, faktor produksi ASI sangat berperan dalam menentukan keberhasilan menyusui eksklusif.

Penelitian menunjukkan bahwa stres pada ibu menyusui berdampak signifikan terhadap kualitas dan kuantitas ASI. Stres meningkatkan kadar kortisol dalam ASI yang berhubungan dengan perubahan komposisi zat gizi (Ziomkiewicz et al., 2021) serta berkorelasi dengan penurunan prolaktin sehingga mengganggu produksi susu (Matyas

et al., 2024). Ibu dengan kondisi psikologis buruk juga lebih banyak mengalami ketidاكلancaran ASI dibandingkan ibu dengan kondisi psikologis baik (Dewi & Susmita, 2023). Selain itu, kesehatan mental seperti stres, kecemasan, postpartum blues, dan depresi terbukti memengaruhi keberhasilan ASI eksklusif (Samosir et al., 2025). Secara fisiologis, stres meningkatkan kortisol yang menghambat kerja prolaktin dan oksitosin serta mengganggu refleks let-down, sehingga kelancaran produksi ASI menurun (Lawrence & Lawrence, 2011; Wambach & Spencer, 2024; Field, McCabe & Schneiderman, 2009). Oleh karena itu, manajemen stres menjadi kunci penting untuk mendukung keberhasilan menyusui eksklusif.

Upaya mengatasi kurangnya produksi ASI dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Secara farmakologi, domperidone terbukti meningkatkan volume ASI sekitar  $\pm 103,55$  mL/hari (Si et al., 2024), sedangkan metoklopramid hanya meningkatkan kadar prolaktin tanpa peningkatan volume yang bermakna (Hussain et al., 2021). Namun, domperidone dikaitkan dengan risiko sudden cardiac death dan aritmia ventrikel (Ou et al., 2021), sementara metoklopramid berisiko menimbulkan depresi serta gangguan gerak bila digunakan jangka panjang (Si et al., 2024). Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologi lebih direkomendasikan sebagai pilihan jangka panjang karena lebih aman dan minim efek samping.

Terapi komplementer non-farmakologi pada masa nifas mencakup pijat, hypnobreastfeeding, yoga, akupunktur, aromaterapi, dan herbal (Aliansy, 2023). Akupresur sebagai akupunktur tanpa jarum dapat merangsang sistem imun untuk penyembuhan alami (Lestari et al., 2022, dikutip dalam Hernawati et al., 2023). Hypnobreastfeeding dengan aromaterapi menurunkan kecemasan signifikan (Sulistiyorini & Sandy, 2024), pijat oksitosin dengan lavender meningkatkan produksi ASI ( $p=0,000$ ) melalui efek relaksasi (Widiastuti, Arini & Yuniati, 2022), yoga postpartum menurunkan stres ( $p=0,002$ ) yang diperkuat aromaterapi (Rosalin, Putri & Purwaningsih, 2023), dan kombinasi akupresur serta aromaterapi fennel oil menghasilkan rata-rata produksi ASI tertinggi ( $p<0,05$ ) dibanding kontrol (Putri et al., 2024). Intervensi ini terbukti menurunkan stres dan meningkatkan produksi ASI, khususnya bila dikombinasikan dengan aromaterapi. Sebagian besar terapi bekerja melalui mekanisme relaksasi yang menurunkan stres dan memperlancar refleks oksitosin, sedangkan herbal berperan sebagai galaktagog.

Fennel (*Foeniculum vulgare*) telah banyak digunakan sebagai galaktagog herbal tradisional dan direkomendasikan untuk meningkatkan produksi ASI (Triandini, Gumangsari & Wangiyana, 2022; Widjayanti, Mahardika & Qomariah, 2024). Studi oleh Yuniartis (2023) menegaskan efektivitas galaktagog alami seperti adas pada ibu nifas. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa aromaterapi minyak esensial adas mendukung laktasi; misalnya, akupresur dengan difusi minyak adas meningkatkan produksi ASI dibanding kontrol (Putri, Suryani & Puspitaningsih, 2024), pijat oksitosin dengan minyak adas menaikkan ASI rata-rata 64,77 mL/hari (Sari, Nurhanifah & Jona, 2023), dan intervensi pijat oksitosin plus aromaterapi adas meningkatkan aliran ASI

menjadi 2,58 dibanding 1,16 pada kontrol (Hasanah, Kamelia & Kartilah, 2024). Minyak esensial adas mengandung trans-anetol (50–90%), metil chavicol (2–12%), limonena, dan  $\alpha$ -pinene. Trans Anetol memiliki efek terapeutik melalui aksi mirip estrogen (Clarke, 2008). Estrogen menurunkan sensitivitas laktotrof terhadap dopamin, sehingga dopamin kurang efektif menekan prolaktin (Liu et al., 2019). Selain itu, fitoestrogen, seperti yang terdapat pada minyak esensial adas, dapat mendukung pertumbuhan jaringan payudara sehingga lebih siap menghasilkan ASI. Temuan ini mendukung penggunaan minyak esensial adas sebagai bahan utama untuk keberhasilan laktasi.

Praktik tradisional berbasis tanaman aromatik telah lama digunakan untuk mengobati masalah emosional dan fisik manusia (Caballero-Gallardo et al., 2025). Minyak esensial lavender (*Lavandula angustifolia*) yang mengandung linalyl acetate (33,29%) dan linalool (29,55%) memiliki efek meningkatkan produksi protein dan molekul di otak yang berperan menenangkan dan mengurangi stres, termasuk oksitosin dan neuropeptida Y (Yoshida et al., 2017). Sementara minyak lemon (*Citrus limon*) yang kaya limonene (55–80%) efektif dalam meredakan kecemasan dan meningkatkan semangat (Clarke, 2008). Limonene meningkatkan aktivitas reseptor A2A, yang merangsang pelepasan GABA dan menghasilkan efek anti-cemas (Song et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa inhalasi lemon dapat menurunkan skor kecemasan ibu dari rata-rata 19,58 menjadi 12,71 ( $p=0,000$ ) (Rahayu, Handoko & Hidayati, 2023), sementara inhalasi lavender meningkatkan volume ASI dari 72,75 cc menjadi 100,25 cc per hari ( $p=0,000$ ) (Ropiah, Tonasih & Sari, 2023). Kombinasi adas, lavender, dan lemon menawarkan pendekatan aromaterapi holistik yang efektif untuk mengatasi hambatan laktasi akibat stres.

Metode penggunaan aromaterapi seringkali tidak praktis karena berupa diffuser dan minyak pijat. Inhalasi merupakan rute pemberian obat langsung ke tempat kerja melalui saluran napas untuk meminimalisir efek samping sistemik dan memberikan efek cepat (Ernawaningtyas, et. Al. 2023). Penggunaan aromaterapi melalui jalur inhalasi bekerja langsung pada sistem limbik otak, memengaruhi emosi, memori, dan regulasi stres. Molekul volatil essential oil terbukti dapat memodulasi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin sehingga membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur (Cui et al., 2022).

Otak mengatur pernapasan melalui pusat pernapasan yang terletak di medulla oblongata dan pons. Area ini mengatur ritme napas otomatis dengan menerima sinyal dari kemoreseptor (yang mendeteksi kadar  $CO_2$ ,  $O_2$ , dan pH darah) serta mekanoreseptor pada paru-paru. Saat seseorang menghirup aromaterapi inhaler, molekul volatil (misalnya trans anetol pada adas, linalool pada lavender atau limonene pada lemon) masuk melalui saluran napas, kemudian molekul aromaterapi mencapai epitel olfaktori pada rongga hidung dan merangsang reseptor olfaktori (Pratiwi, et. Al. 2025). Impuls kemudian diteruskan ke sistem limbik otak, terutama amigdala dan hipokampus, yang berhubungan erat dengan regulasi emosi, stres, dan sistem otonom. Aktivasi sistem limbik ini dapat menurunkan aktivitas simpatis (respons stres) dan

meningkatkan aktivitas parasimpatis (relaksasi), sehingga pernapasan menjadi lebih teratur dan dalam. Hasilnya, tubuh lebih relaks, kadar stres menurun, dan refleksi oksitosin yang mendukung produksi ASI lebih mudah terpicu.

Mekanisme ini menjadikan inhaler mampu memberikan efek relaksasi dan penurunan stres secara lebih cepat dibandingkan bentuk sediaan lainnya. Selain itu, inhaler bersifat praktis, mudah dibawa, serta higienis karena penggunaannya tidak memerlukan alat tambahan. Dari sisi keamanan, dosis zat aktif yang terhirup relatif kecil sehingga aman digunakan oleh ibu menyusui tanpa menimbulkan efek samping sistemik maupun iritasi kulit. Inilah mengapa produk inhaler aromaterapi dapat bekerja efektif melalui mekanisme pernapasan dan pengaturan saraf di otak. Atas dasar ini, inovasi kami dikembangkan dalam bentuk inhaler yang praktis dan mudah digunakan oleh ibu menyusui.

Trott (2021) menjelaskan bahwa inovasi berawal dari respons terhadap kebutuhan atau peluang yang ada, dilanjutkan dengan upaya kreatif yang menghasilkan kebaruan, serta diikuti kebutuhan akan perubahan lanjutan. Menurut Rogers (2003), tingkat adopsi suatu inovasi sangat dipengaruhi oleh karakteristik yang dipersepsikan oleh pengguna. Inovasi akan lebih cepat diadopsi apabila dinilai memiliki keunggulan relatif yang lebih tinggi, kesesuaian dengan nilai dan kebutuhan pengguna, kemudahan untuk diuji coba, hasil yang mudah diamati, serta tingkat kerumitan yang rendah.

Zizzo et al. (2021) menemukan bahwa keputusan ibu memakai galaktogog dipengaruhi oleh kekhawatiran kurang ASI, dukungan menyusui yang terbatas, tekanan sosial, serta aksesibilitas produk. Banyak ibu mencari solusi cepat melalui galaktogog, sehingga penggunaannya terus meningkat. Hal ini menjelaskan mengapa pasar galaktogog tumbuh pesat, didorong lebih oleh kebutuhan praktis dan pemasaran. Peluang usaha muncul dari survei e-commerce yang menunjukkan belum tersedianya inhaler aromaterapi berbahan galaktogog khusus ibu menyusui. Survei langsung pada lima ibu menyusui mengungkapkan tiga ibu menggunakan aromaterapi generik atau minyak pijat bayi namun merasa kurang praktis, empat ibu menilai inhaler penurun stres yang ada di e-commerce tidak terjangkau, dan seluruhnya menyatakan bersedia menjadi pengguna jika ada produk aromaterapi yang dirancang khusus untuk ibu menyusui. Temuan ini memperkuat kebutuhan nyata serta menginspirasi terciptanya inovasi inhaler aromaterapi galaktogog yang praktis, terjangkau, dan sesuai kebutuhan ibu menyusui.

Berdasarkan landasan tersebut, dikembangkanlah inovasi inhaler aromaterapi berbahan dasar kombinasi minyak esensial adas-lavender dan adas-lemon. Produk ini dirancang untuk mendukung relaksasi yang membantu ibu menyusui meningkatkan jumlah produksi ASI yang keluar. Inhaler aromaterapi ini mengedepankan prinsip kenyamanan, kemudahan dan keterjangkauan, sehingga sangat sesuai dengan kebutuhan ibu menyusui modern. Inovasi ini bertujuan untuk mengembangkan, menguji efektivitas, serta mengevaluasi tingkat kepuasan pengguna terhadap produk

sebagai solusi non-farmakologi yang aman dan potensial dalam mendukung keberhasilan laktasi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* sehingga seluruh responden mendapatkan intervensi inhaler aromaterapi tanpa dibedakan berdasarkan jenis aroma (lavender maupun lemon). Metode ini melibatkan penelitian secara aktif dalam menciptakan situasi yang terkontrol untuk membedakan dampak dari perlakuan tersebut.

Penelitian ini dilakukan pada satu penelitian saja tanpa adanya kelompok perbandingan dan menggunakan *pretest* sebelum diberikan perlakuan.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini dilakukan pada 4 Juni sampai 11 Juni 2025 bertempat di desa Pasir Langu.

### **Subjek dan Objek Penelitian**

Sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *accidental sampling* dengan kriteria inklusi ibu menyusui di Desa Pasir Langu yang memenuhi syarat penelitian. Jumlah sampel yang digunakan adalah 40 orang, sesuai dengan *rule of thumb* penelitian eksperimental yang menyarankan minimal 30 responden untuk memperoleh kekuatan uji statistik yang memadai.

### **Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Penelitian ini menetapkan kriteria inklusi yakni ibu menyusui yang mempunyai bayi 0-6 bulan, tidak mengalami gangguan pernafasan, tidak mengkonsumsi obat pelancar ASI, dan bayi yang tidak diberikan susu formula ketika penelitian. Selain dari itu, terdapat pula kriteria eksklusi yakni ibu dengan bentuk puting dan payudara yang tidak normal (tidak ada puting susu, *Ca mammae*, mastitis, abses, dan kelainan payudara lainnya), ibu yang memiliki alergi terhadap aromaterapi adas, lemon, dan lavender, serta ibu yang memiliki anak kembar.

### **Data dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian meliputi kuesioner pengukuran keberhasilan ibu menyusui yang terdiri dari 10 pertanyaan, lembar observasi produksi ASI yang dilakukan selama 7 hari dengan 10 pertanyaan sama dengan *pretest*, serta kuesioner produk yang berisi 10 pertanyaan yang mencakup indikator kualitas produk, harga, dan keputusan pembelian. Selain itu terdapat kuesioner untuk bidan yang terdiri dari 12 pertanyaan, dengan indikator desain dan fungsionalitas, persepsi bidan terhadap efektivitas produk, sikap bidan terhadap inovasi, serta keterjangkauan harga inhaler aromaterapi, dengan 8 pertanyaan positif dan 4 pertanyaan negatif

### **Teknik Analisa Data**

Instrumen persepsi produk dan persepsi bidan diuji validitas menggunakan Korelasi Pearson Product Moment dan reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* melalui uji

coba lapangan. Data produksi ASI dianalisis secara deskriptif (frekuensi, persentase, mean, median, dan interval kepercayaan 95%). Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan data produksi ASI tidak berdistribusi normal, sehingga perbedaan skor pretest-posttest dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test, sedangkan efektivitas intervensi dinilai dengan perhitungan N-Gain.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kelancaran ASI setelah menggunakan inhaler aromaterapi berada pada kriteria peningkatan yang sedang, memiliki efektivitas atau pengaruh sebesar 3,60% dalam peningkatan kelancaran ASI pada responden ibu menyusui.

### 1. Hasil Uji Penggunaan Produk Arum Kaheman Terhadap Pelancar ASI

#### a. Produksi ASI Sebelum Penggunaan Inhaler Aromaterapi Arum Kaheman

Variabel	N	Mean	Median	Min	Max	Standar Devias
Produksi ASI Sebelum Penggunaan Arum Kaheman	40	4,02	3	1	7	1,874

Sumber : *Output SPSS Statistik 27*

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum penggunaan inhaler aromaterapi, rata-rata produksi ASI responden adalah 4,02 dengan median 3, dan skala produksi ASI terbanyak yaitu 3 (47,5 %). Skala produksi ASI berkisar antara 1 hingga 7 menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori produksi ASI kurang hingga cukup.

#### b. Produksi ASI Sesudah Penggunaan Inhaler Aromaterapi Arum Kaheman

Variabel	N	Mean	Min	Max	Standar Devias
Produksi ASI Sebelum Penggunaan Arum Kaheman	40	6,37	4	9	1,283

Sumber : *Output SPSS Statistik 27*

Dari table di atas menunjukkan bahwa setelah penggunaan inhaler aromaterapi Arum Kaheman, produksi ASI sesudah intervensi berkisar antara 4 hingga 9, kategori ASI cukup yaitu 4 dan kategori ASI banyak yaitu 9. Menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI menjadi cukup hingga banyak pada sebagian besar responden.

**c. Perbedaan Produksi ASI Antara Sebelum dan Sesudah Penggunaan Inhaler Aromaterapi Arum Kaheman**

Penggunaan Inhaler Aromaterapi	N	Mean	Median	SD	Min-max	Selisih	P Value
<b>Sebelum</b>	40	4,02	3	1,874	1-7	6	0,001
<b>Sesudah</b>	40	6,37	6	1,283	4-9	5	

Sumber : *Output SPSS Statistik 27*

Berdasarkan Tabel 4.5, uji Wilcoxon menunjukkan Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,001 ( $p < 0,05$ ), menandakan adanya perbedaan signifikan produksi ASI sebelum dan sesudah penggunaan Inhaler Aromaterapi Arum Kaheman. Mayoritas responden mengalami peningkatan 35 responden (*positive Ranks*), 1 responden menurun, dan 4 responden tidak berubah. Dengan demikian, inhaler ini berpengaruh positif terhadap produksi ASI, yang selanjutnya dapat dikategorikan menggunakan N-gain ternormalisasi.

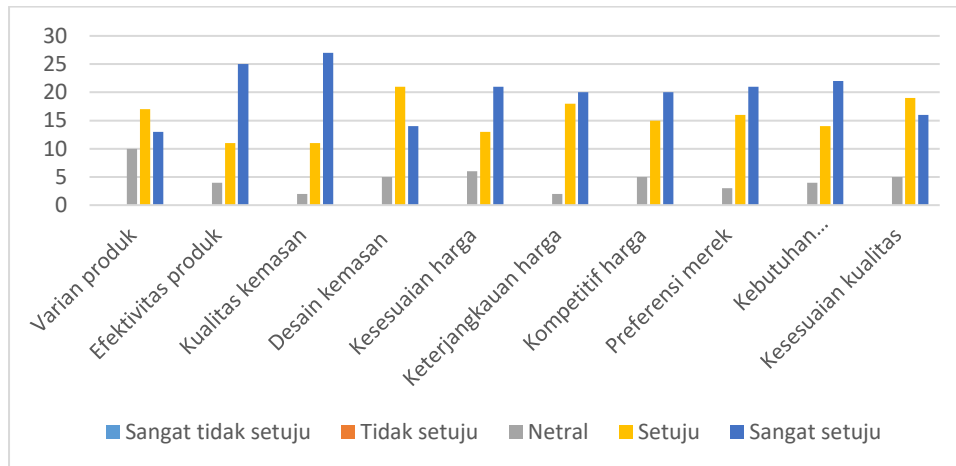
**d. Hasil Uji N Gain**

N Gain	N	Median	Minimum	Maximum
<b>N gain skor</b>	40	0,4286	-0,29	0,71
<b>N gain persen</b>	40	4,2857	-2,86	7,14

Sumber : *Output SPSS Statistik 27*

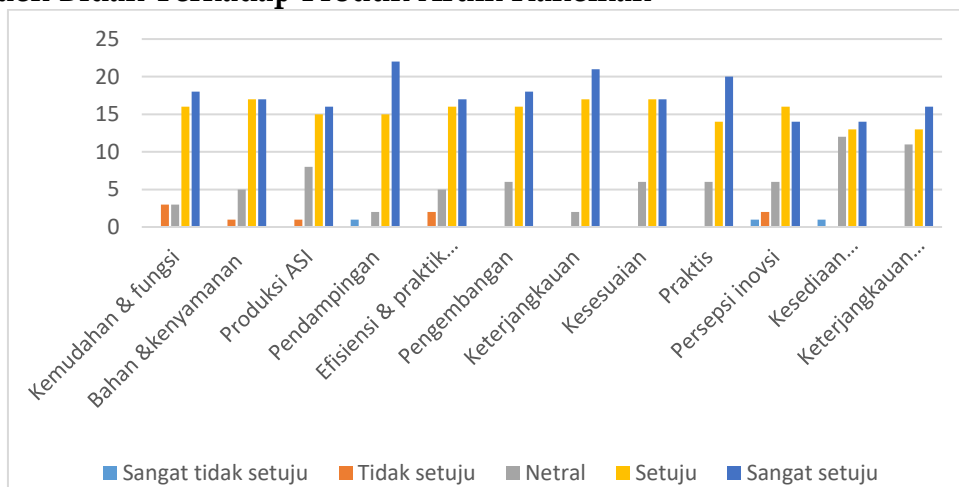
Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS, nilai median N-gain skor adalah 0,4286 (rentang  $0,30 \leq g < 0,70$ ) dan median N-gain persen 4,29%, menunjukkan intervensi Inhaler Aromaterapi Arum Kaheman memberikan peningkatan produksi ASI dengan kategori efektivitas sedang. N-gain skor tertinggi 0,71 (7,14%) dan terendah -0,29 (-2,86%) menunjukkan variasi antar responden, namun mayoritas mengalami peningkatan positif setelah intervensi

## 2. Hasil Persepsi Ibu Menyusui Terhadap Produk Arum Kaheman Diagram Persepsi Responden Ibu Menyusui Terhadap Produk Arum Kaheman



Survei terhadap 40 ibu menyusui menunjukkan hampir seluruh responden (95 %) menilai efektivitas produk inhaler aromaterapi Arum Kaheman sangat positif, menandakan produk ini membantu kelancaran ASI. Sebagian besar responden (92,5 %) menilai kualitas kemasan sangat baik, dan sebagian besar (85 %) memberikan penilaian positif terhadap desain produk. Keterjangkauan serta daya saing harga menjadi aspek terendah dengan dukungan sebagian responden (70 %), meskipun sebagian besar (85 %) tetap menyatakan bersedia membeli. Temuan ini menegaskan produk dinilai bermanfaat, namun peneliti disarankan memperbaiki aspek harga melalui efisiensi biaya, paket hemat, atau opsi isi ulang agar nilai produk dianggap sepadan.

## 3. Hasil Persepsi Bidan Terhadap Produk Arum Kaheman Diagram Persepsi Responden Bidan Terhadap Produk Arum Kaheman



Survei terhadap 40 bidan menunjukkan hampir seluruh responden (95 %) menilai inhaler aromaterapi Arum Kaheman sangat positif dalam pendampingan dan efisiensi praktik kebidanan. Hampir seluruh (90 %) juga menilai kemudahan penggunaan dan dukungan produksi ASI baik, sedangkan sebagian besar (85 %) menilai kualitas serta desain kemasan positif. Keterjangkauan dan daya saing harga menjadi terendah dengan dukungan sebagian responden (70 %), meski sebagian besar (85 %) tetap bersedia membeli. Peneliti disarankan meningkatkan aspek harga melalui efisiensi biaya, paket hemat, atau opsi isi ulang agar nilai produk lebih sepadan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, bahwa inovasi inhaler aromaterapi Arum Kaheman yang dibuat dari kombinasi minyak esensial adas-lavender dan adas-lemon terbukti menjadi Solusi non-farmakologis yang praktis, efektif, aman dan terjangkau dalam mendukung ibu dalam proses menyusui. Kombinasi adas sebagai galaktagog, lavender sebagai relaksasi, dan lemon sebagai *mood enhancer*, bekerja secara sinergis menurunkan tingkat stres ibu menyusui serta merangsang refleks oksitosin.

Hasil uji coba menunjukkan adanya peningkatan kelancaran produksi ASI dengan kategori sedang, disertai persepsi positif dari mayoritas responden ibu menyusui maupun bidan terhadap kualitas, harga, dan desain produk.

Secara kewirausahaan, produk Arum Kaheman memiliki peluang besar untuk berkembang karena diferensiasi produk yang jelas, harga terjangkau, target pasar spesifik, dan tren meningkatnya minat masyarakat terhadap produk alami, herbal, dan praktis.

Dengan demikian, inovasi inhaler aromaterapi Arum Kaheman ini tidak hanya berkontribusi dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif, tetapi juga memiliki nilai tambah sebagai peluang usaha yang memiliki potensi.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, maka disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Ibu Menyusui: disarankan menggunakan inhaler aromaterapi *Arum Kaheman* secara rutin sebagai pendukung proses menyusui, khususnya pada kondisi stres atau saat merasa produksi ASI kurang, namun tetap memperhatikan faktor lain seperti istirahat yang cukup dan nutrisi yang terpenuhi.
2. Untuk Bidan dan Tenaga Kesehatan: inhaler ini dapat dijadikan alternatif intervensi non-farmakologis dalam pelayanan kebidanan, khususnya konseling laktasi, serta dapat digunakan sebagai media edukasi kepada ibu menyusui mengenai pentingnya manajemen stres saat menyusui.
3. Untuk Pengembang Usaha: perlu dilakukan penguatan strategi pemasaran melalui media sosial, komunitas ibu menyusui, serta kerja sama dengan fasilitas kesehatan agar produk semakin dikenal luas.

4. Untuk Pengembangan Produk: dapat dilakukan inovasi lanjutan seperti varian aroma lain, kombinasi dengan aromaterapi galaktagog lainnya, serta sertifikasi keamanan dan legalitas (BPOM, halal) guna meningkatkan daya saing di pasar nasional maupun internasional.

### KETERBATASAN PENELITIAN

Berdasarkan pengalaman yang diperoleh selama penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang dialami dan sangat perlu untuk diperhatikan oleh peneliti-peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini sendiri tentunya memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian di masa mendatang.

1. Dalam proses pengumpulan data, informasi yang diberikan oleh responden melalui kuesioner terkadang tidak mencerminkan pendapat yang sebenarnya terjadi. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan pemikiran, anggapan, dan pemahaman yang bervariasi di antara responden. Selain itu, faktor kejujuran dalam pengisian kuesioner juga dapat mempengaruhi akurasi data yang diperoleh karena efek Hawthorne yang menyebabkan individu mengubah tingkah laku mereka. .
2. Penelitian ini tidak terdapat kelompok kontrol. Tanpa adanya kelompok kontrol sulit untuk menentukan apakah perubahan yang diamati pada variabel dependen benar-benar disebabkan oleh intervensi atau faktor lain yang tidak terukur.
3. Durasi penelitian singkat (hanya 7 hari *posttest*) → belum bisa menggambarkan efek jangka panjang inhaler aromaterapi terhadap produksi ASI.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aldalili, A.Y.A. & El Mahalli, A.A., 2021. 'Factors associated with cessation of exclusive breastfeeding', *Journal of Multidisciplinary Healthcare*. 14, pp.239–246. DOI : <https://doi.org/10.2147/JMDH.S277819>
- Aliansy, D. (2023). 'Asuhan Komplementer Pada Masa Nifas', dalam Stellata, A. G. (ed.) *Pelayanan Komplementer Kebidanan*. Bandung : Kaizen Media Publishing. Pp. 111 – 117.
- Aminah, S., Dimiati, H. And Utami, N.A., (2024). 'Stres ibu menyusui dan keberhasilan ASI eksklusif di Banda Aceh: Studi cross-sectional'. *Sari Pediatri*, 26(3), pp.164–170. DOI: <http://dx.doi.org/10.14238/sp26.3.2024.164-70>.
- Ansell, H. (2023). 'Pengaruh Kualitas Produk dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Produk Lilin Aromaterapi De Eve di Jakarta'. Skripsi . Institut Bisnis dan Informatika Kwik Kian Gie. Available at: <http://eprints.kwikkiangie.ac.id/4824/>
- Arianto, S., Sari, A. W., Akbar, H., Sulistiawati, F., Sylvia, D., Komara, N. K., Luthfiyah, S., Radhina, A., Permata Sari, M., Belanita, P. M., & Asman, A., 2024. *Teori dan Aplikasi Biomedik Dasar*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi*. Available from: URL:<https://www.bps.go.id/id/statistics->

- table/2/MTM0MCMY/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html
- Clarke, S. (2008). 'Essential Chemistry for Aromatherapy'. 2nd ed. Toronto: Churchill Livingstone Elsevier Limited
- Cui, J., Li, M., Wei, Y., Li, H., Dia, X., Yang, Q., Li, Z., Duan, J., Wu, Z., Chen, Q., Chen, B., Li, G., Ming, X., Xiong, L. & Qin, D. (2022). 'Inhalation Aromatherapy via Brain-Targeted Nasal Delivery: Natural Volatiles or Essential Oils on Mood Disorders', *Frontiers in Pharmacology*. 13:860043. DOI : 10.3389/fphar.2022.860043.
- Dahlan, M.S. (2016). 'Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS'. Jakarta Pusat : Epidemiologi Indonesia (Pstat-Consulting).
- David, F. R., David, F. R. & David, M. E. (2020). 'Strategic Management: A Competitive Advantage Approach, Concepts and Cases'. 17th Ed. Pearson Education. pp41
- Devi, K., Vanithakumari, G., Anusya, S., Mekala, N., Malini, T. & Elango, V. (1985). 'Effect of Foeniculum vulgare seed extract on mammary glands and oviducts of ovariectomised rats', *Ancient Science of Life*, V(2), pp. 129–132
- Dewi, A. D. C. & Susmita. (2023). 'Relationship Of Mother's Psychological Condition To Smooth Milk Production In Breastfeeding Mothers', *Midwifery*. 11(1), 115-120. Available from: <https://www.midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/1234>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2025). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2024*. Available at: URL:<https://app-diskes.jabarprov.go.id/drive/s/kcezxBnRbYEjp5J>
- Eccles, R. (2023). Nebulized Menthol Impairs Mucociliary Clearance via TRPM8 and MUC5AC/MUC5B... *International Journal of Molecular Sciences*, 24(2), 1694. <https://www.mdpi.com/1422-0067/24/2/1694>
- Elsanti, D & Isnaini, O. P. (2018). 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Terhadap Keberlangsungan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungbanteng', *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*. Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah, 1(1), 13-25. Available at: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikm>.
- Ernawaningtyas, E., Widyaningsih, L., Handayani, T., Emelia, R., Olivia, Z., Suryana, A. L., Nurkhalika, R., Yuniar, C. R., Arifianto, N., Sholihin, R. M., Yuliawati, & Andari, S., 2024. *Pengenalan Tentang Farmasi & Kefarmasian*. Sada Kurnia Pustaka.
- Fadjriah, R. N. & Krishnasari, S. (2022). 'Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif dan Determinannya: Studi Kualitatif di Indonesia', *Diversity: Disease Preventive of Research Integrity*. 3(1), 1-10. DOI : <https://doi.org/10.24252/diversity.v3i1.27118>
- Febrianti, E., Agrina & Bayhakki. (2024). 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Pesisir', *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*. 3(1), 8-16. Available at: <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj>.
- Field, P. M. McCabe, & N. Schneiderman (Eds.), 'Stress And Coping Across Development', New York : Psychology Press, pp.32.
- Ginting, D. Y., Tarigan, L., Handayani, D., & Sitio, L. H. (2022). 'Hubungan Stres Psikologis Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan Di Klinik Wulandari Medan Tahun 2021',

- Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*. 4(2), 31-36. Available at : <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK>. DOI : 10.35451/jkk.v4i2.821.
- Guo et al. 2023. Evaluation of Ethanol–PEG Systems for Essential Oil Delivery in Inhalation Products. *Pharm Dev Technol.* 2023;28(5):607–615. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37101996/>
- Hasanah, N., Kamelia, E. & Kartilah, T. (2024). 'The Effect Of Oxytocin Massage And Fennel Aromatherapy On Milk Fluidity In Lactating Women Within The Kawalu Health Centre Working Area, Tasikmalaya', *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. 12(2), 168-177. Available at : <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI>. DOI : [http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2024.12\(2\).168-177](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2024.12(2).168-177).
- Hussain, N. H. N., Noor, N. M., Ismail, S. B., Zainuddin, N. A. & Sulaiman, Z. (2021). 'Metoclopramide for Milk Production in Lactating Women: A Systematic Review and Meta-Analysis', *Korean Journal Of Family Medicine*. 42:453-463. Available at : [www.kjfm.or.kr](http://www.kjfm.or.kr). DOI : <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0238>.
- K. Yoshida, N. Yamamoto, S. Fujiwara, A. Kamei, K. Abe and A. Nakamura. (2017). 'Inhalation of a racemic mixture (R,S)-Linalool by rats experiencing restraint stress alters neuro-Peptide and MHC class I gene expression in the hypo-Thalamus'. *Neurosci*. 653, 314–319. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2017.05.046>
- Lawrence, R. M. & Lawrence, R. A. (2011). 'Breastfeeding. A Guide For The Medical Profession'. 7th Ed. Saunders Elsevier,
- Liu, X., Tang, C., Wen, G., Zhong, C., Yang, J., Zhu, J., & Ma, C. (2019). The mechanism and pathways of dopamine and dopamine agonists in prolactinomas. *Frontiers in Endocrinology*, 9, 768. DOI : <https://doi.org/10.3389/fendo.2018.00768>
- Ma'ani, S., & Azizah, I. (2023). 'Faktor – Faktor Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif 0-6 Bulan Di Desa Banyu Asih Kecamatan Mauk- Tangerang Tahun 2023', *Health Information : Jurnal Penelitian*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, 15(2), e1292. Available at <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1292>. DOI : <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i2>
- Matyas, M., Apanasewicz, A., Krzystek-Korpacka, M., Jamrozik, N., Cierniak, A., Babiszewska-Aksamit, M. & Ziomkiewicz, A. (2024). 'The Association Between Maternal Stress And Human Milk Concentrations Of Cortisol And Prolactin', *Scientific Reports*. 14:28115. Available at : [www.nature.com/scientificreports/](http://www.nature.com/scientificreports/). DOI : <https://doi.org/10.1038/s41598-024-75307-2>.
- Miara, E. L. ., Agustina, A., & Wardiati, W. (2024). 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Lampaseh Kota Banda Aceh', *Jurnal Penelitian Inovatif*. 4(4), 1987–1996. DOI : <https://doi.org/10.54082/jupin.748>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurlita, Mirna, Hodikoh & Atik. (2024). 'Penerapan Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Produksi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancasan'. Diploma

- thesis, Poltekkes Kemenkes Bandung. Available at: <https://repo.poltekkesbandung.ac.id/id/eprint/11632/>
- Ou, L. B., Moriello, C., Douros, A. & Filion, K. B. (2021). 'Domperidone And The Risks Of Sudden Cardiac Death And Ventricular Arrhythmia: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Observational Studies', *Brit Jnl Clinical Pharma.* 87:3649–3658. Available at : [wileyonlinelibrary.com/journal/bcp](http://wileyonlinelibrary.com/journal/bcp). DOI : 10.1111/bcp.14737.
- Peraturan Presiden RI. (2021). *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting*. Available at: URL:<https://peraturan.bpk.go.id/Details/174964/perpres-no-72-tahun-2021>
- Pratiwi, M. A., Suharyo Hadisaputro, S. & Ekoningtyas, E. A., 2025. *Sleepy Melodies and Aromatherapy Machine: Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi*. Kbm Indonesia.
- Putri, R. A., Hilda & Purwaningsih, D. (2023). 'Gerakkan Yoga Terhadap Tingkat Stres Ibu Menyusui', *Mahakam Midwifery Journal.* 8(1), 68-75.
- Putri, R. A., Suryani, H. & Puspitaningsih, R. (2024). 'Pemberian Akupresure dan Aromatherapy Fennel Oil Terhadap Peningkatan Produksi ASI', *Jurnal Kebidanan Malakbi.* 5(1), 16–22. Available at : <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b>. DOI: <https://doi.org/10.33490/b.v5i1.1105>.
- Rahayu, M. A., Handoko, G. & Hidayati, T. (2023). 'Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbaru Kabupaten Jember', *Jurnal Wiyata : Penelitian Sains dan Kesehatan.* 1(1), 135 – 145. DOI : <http://dx.doi.org/10.56710/wiyata.v10i2.725>.
- Rakhmawati, N & Utami, R. D. P. (2020). 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif Di Posyandu Balita Kalingga Banyuanyar Surakarta', *Jurnal Kebidanan Indonesia.* 11(2), 70-81. Available at : <https://stikesmus.ac.id/jurnal/index.php/JKebIn/index>. DOI : 10.36419/jkebin.v11i2.375
- Riyanto, A. (2011). 'Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan'. Bantul: Nuha Medika.
- Rogers, E. M. (2003). 'Diffusion of Innovations', 5th Ed. New York : Free Press. pp25.
- Ropiah, O., Tonasih & Sari, V. M. (2023). 'Efficacy of Lavender Aromatherapy in Increasing Breast Milk Consumption Among Postpartum Mothers at Kertajati Health Centre', *Journal of Medisci.* 1(2), 70-80. Available at : <http://annpublisher.org>.
- Samosir FAHH, Rabbaanee MA, Siagian BMP, Sinaga AA, Pasaribu NZPA, & Siagian BBP. (2024). 'Peran Suami dalam Mendukung ASI Eksklusif dan Kaitannya dalam Penurunan Angka Stres pada Ibu Menyusui: sebuah Literatur Review'. *SCRIPTA SCORE Sci Med J.* 6(1):76-79. Available at: <https://talenta.usu.ac.id/scripta/article/view/16925>.
- Samosir FJ, Pane PY, Zebua JVC, Manalu P & Dalimunthe SY. (2025). 'Kesehatan Mental Ibu Memengaruhi Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi: Scoping Review'. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran.* Universitas Islam Sumatera Utara, 24(1), 111-24. Available from: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina/article/view/721>.
- Sari, R. N., Nurhanifah, T. & Jona, R. N. (2023). 'Efektivitas Pijat Oksitosin dengan Minyak Adas (Fennel Essensial Oil) Terhadap Produksi ASI', *Health Research Journal of Indonesia (HRJI).* 1(6), 237-248.

- Sayorwan, W., Siripornpanich, V., Piriyaupunyaporn, T., Hongratanaworakit, T., Kotchabhakdi, N. & Ruangrunsi, N., 2012. The effects of lavender oil inhalation on emotional states, autonomic nervous system, and brain electrical activity. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 95(4), pp.598–606.
- Si, S., Zhao, G., Song, G. & Liu, J. (2024). 'Efficacy And Safety Of Domperidone And Metoclopramide On Human Milk Production In Postpartum Mothers: A Bayesian Network Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials', *BMC Pregnancy and Childbirth*. 24:819, DOI : <https://doi.org/10.1186/s12884-024-07027-4>.
- Solihah, S., Anggraeni, R., Trian, N.M., Aeniah, S. & Apriliani, R. (2024). 'CAPER MAHARAJA "Celana Persalinan Mahasiswa Rajawali" Inovasi Persalinan yang Elegan dan Tertutup'. [Tugas akhir tidak dipublikasikan]. Institut Kesehatan Rajawali.
- Song, Y., Seo, S., Lamichhane, S., Seo, J., Hong, J.T., Cha, H.J. & Yun, J. (2021) 'Limonene has anti-anxiety activity via adenosine A2A receptor-mediated regulation of dopaminergic and GABAergic neuronal function in the striatum', *Phytomedicine*, 83, 153474. DOI : <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2021.153474>
- Sulistiyorini, S. & Sandy, D. M. (2024). 'Pelaksanaan Hypnobreastfeeding sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui', *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*. 3(2), 223-228. DOI : <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i2.2649>.
- Triandini, I. G. A. A. H., Gumangsari, N. M. G. & Wangiyana, I. G. A. S. (2022). 'Penggalian Potensi Galaktagog Herbal Dalam Meningkatkan Capaian Asi Eksklusif Sebagai Indikator Prioritas Sdgs Untuk Mewujudkan Generasi Emas Di Kota Mataram', *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*. Vol. 5.
- Trott, P. (2021). 'Innovation Management and New Product Development'. 7th Ed. Hoboken : Pearson. pp30.
- UNICEF. (2025). *Global Breastfeeding Scorecard 2024*. Available at: URL:<https://knowledge.unicef.org/child-nutrition-and-development/resource/global-breastfeeding-scorecard-2024>
- Uyani et al. 2023. Stability of Coconut Oil-Based Inhaler Formulation. *J Appl Pharm Sci*. 2023; 13 (11): 108–115. <https://journal.ijapbc.com/index.php/ijapbc/article/view/1291>
- Wambach, K. & Spencer, B. (2024). 'Breastfeeding and Human Lactation', 7th Ed. Burlington : Jones & Bartlett Learning,
- Widiastuti, N. M. R, Arini, K. N. & Yuniati, M. G. (2022). 'Midwifery Complementary Treatment with The Application of Oxytocin Massage Using Lavender Aromatherapy Oil on Breast Milk Production in Postpartum Mothers', *Babali Nursing Research*. 3(3), 246-253. DOI : <https://doi.org/10.37363/bnr.2022.33151>.
- Widjayanti, Mahardika, Z. P. & Qomariah. (2024). 'Effectiveness of Domperidone to Postpartum Breastfeeding Mothers to Increase Breast Milk Production : an Evidence- Based Case Report', *MERAPI: Medical Research and Public Health Information Journal*. 1(2), 62-68.
- WHO. (2023). Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants. Available at: URL:<https://www.who.int/tools/elena/interventions/exclusive-breastfeeding>.

- Wijayanti, F., Margawati, A. & Rahfiludin, MZ. (2023). 'Faktor-Faktor Dalam Pekerjaan Ibu Yang Menghambat Pemberian Asi Eksklusif (Studi Literatur)', *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*. 12(1), 46-55. Available at : <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>.
- Yuniartis, P. (2023). 'Penggunaan Galaktogog Alami Pada Ibu Nifas', *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health*. 3(2), 78-86. DOI : 10.36082/jmswh.v3i2.1084.
- Ziomkiewicz1, A., Babiszewska, M., Apanasewicz, A., Piosek, M., Wychowaniec, P., Cierniak, A., Barbarska, O., Szoftysik, M., Danel, D. & Wichary, S. (2021). 'Psychosocial Stress And Cortisol Stress Reactivity Predict Breast Milk Composition', *Scientific Reports*. 11:11576. Available at : [www.nature.com/scientificreports/](http://www.nature.com/scientificreports/). DOI : <https://doi.org/10.1038/s41598-021-90980-3>.
- Zizzo G, Amir LH, Moore V, Grzeskowiak LE, Rumbold AR. (2021). 'The Risk-Risk Trade-Offs: Understanding Factors That Influence Women's Decision To Use Substances To Boost Breast Milk Supply', *PLoS ONE*. 16(5): e0249599. DOI : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249599>.